

ANREISE & TIPPS

Anreisetipp mit Bahn und Bus

Aus der Schweiz und Deutschland: Bei der SBB und DB gibt es oft Sparpreise.

An- und Abreise von bzw. nach Chiavenna und St. Moritz sind in unserem ÖV-Ticket enthalten. Bitte beachtet die E-Mail von Engadin Tourismus AG mit einem Link, um das Ticket selbst auszufüllen und herunterzuladen.

Von Maloja nach Salecina

Zu Fuss ist Salecina in 20 Minuten erreichbar (Wegbeschreibung siehe Homepage). Es ist möglich das Gepäck in Maloja-Posta im Salecina-Gepäckdepot einzuschliessen (Nummerncode in Salecina erfragbar).

Wir machen wir einmal am Tag einen Gepäcktransport. Bitte gebt uns bei Bedarf vorher Bescheid. Weitere Fahrdienste machen wir nach Absprache.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden. Es ist abzuklären, ob eure Versicherung Unfälle in der Schweiz abdeckt. Die Bergführer oder die Leiter bieten den Teilnehmenden grösstmögliche Sicherheit, können aber trotzdem ein Restrisiko nie vollständig ausschliessen. Mit ihrer Buchung anerkennen die Teilnehmer*innen ausdrücklich diesen Sachverhalt und verzichten auf jegliche Ansprüche auf Schadenersatz oder anderweitiger Haftung gegenüber der Stiftung Salecina.

Der Mitgliedsbeitrag der Schweizer Rettungsflugwacht kann online einbezahlt werden, siehe www.rega.ch.

SALECINA

Salecina liegt in den Schweizer Alpen auf 1800 Metern Höhe am Übergang zwischen Oberengadin und Bergell, rund 25 Fussminuten von Maloja entfernt am Wanderweg Richtung Cavloc-See.

Salecina ist ein selbstverwaltetes Ferien- und Begegnungszentrum mit unkomplizierter und offener Atmosphäre. Die Gäste kochen, putzen und organisieren den Alltag selbst. Die Menü-Planung wird jeweils am Sonntagabend für die kommende Woche gemacht. Das Salecina-Team macht den Einkauf und sorgt dafür, dass hinter den Kulissen alles rund läuft. Das Haus verfügt über gemischte Zwei-, Vier- und Zwöfbbettzimmer, mehrere Aufenthaltsräume, eine Bibliothek sowie einen Kurs- und Bewegungsraum. Informationen zum vollständigen Seminar- und Kursprogramm sind zu finden unter www.salecina.ch

Öffentlicher Verkehr inklusive!

Gäste, die zwei und mehr Nächte in Salecina verbringen, können den öffentlichen Verkehr gratis nutzen. Du bist während deines Aufenthaltes sorglos und komplett flexibel im Oberengadin und im Bergell unterwegs zwischen Maloja und Chiavenna, Spinas, Cinuos-chel und Alp Grüm. An- und Abreise von und nach Chiavenna und St. Moritz sind inbegriffen. Einige Tage vor eurer Ankunft erhaltet ihr eine E-Mail von Engadin Tourismus AG mit einem Link, um das Ticket selbst auszufüllen und herunterzuladen.

Salecina § Ferien- und Bildungszentrum
Salecina § centro di formazione e di vacanze

Orden Dent, CH-7516 Maloja
tel. +41 81 824 32 39 / fax +41 81 824 35 75
info@salecina.ch / www.salecina.ch

Skating Aufbaukurs

Kurzprogramm

BOOSTER 1:1

7.-12. März 2027

mit Ingo Johannsen



Salecina ■ Ferien- und Bildungszentrum
Salecina ■ Centro di formazione e di vacanze



PROGRAMM

Das Engadin mit seinen weiten Ebenen bietet uns hervorragende Möglichkeiten, die Technik 1:1 im Skating effizient über mittlere und lange Distanzen auszufahren. Die vielseitigen Streckenprofile in den aufsteigenden Seitentälern können wir für das moderate und gesundheitsbewusste Ausdauertraining nutzen.

Der Kurs hat seinen Fokus auf der technischen Perfektionierung und Verfeinerung der Technik 1:1 im Skating. Als Voraussetzung hierfür werden erste Vorerfahrungen im 1:1 und die Beherrschung aller anderen Schritt-Techniken im Skating, wie zum Beispiel 2:1 und Abfahr- und Aufstiegstechniken benötigt. Du solltest Dich auf den Skiern sicher fühlen und den Kurs für die Verfeinerung der Technik und die individuelle Ausdauersteigerung nutzen. Die Streckenleistung wird nach den Wünschen der Teilnehmenden festgelegt.

Der Kurs findet über einen Zeitraum von insgesamt 5 Tagen statt und enthält 4 halbe Trainingstage plus einen Tag zur individuellen Ausgestaltung. Anreisetag ist Samstag und letzter Kurstag ist der Donnerstag (Abreisetag ist Freitag). Das technische Training findet in kleinen Gruppen an täglich zwei Stunden unter Anleitung statt. Anschließend bleibt Zeit für das individuelle Fahrtraining in Selbstorganisation oder in kleinen Gruppen mit oder ohne Kursleiter.

Am kursfreien Tag kann zum Beispiel der individuelle Halbmarathon absolviert oder ein individueller Pausentag eingelegt werden.

Wir brauchen etwas Grundkondition bereits bei der Anreise und wollen noch etwas mehr Kondition mit nach Hause nehmen. Der Skating-Kurs in der Vorwoche ist zur Vorbereitung geeignet und kann zusätzlich gebucht werden.

KOSTEN & ANMELDUNG

Kosten

Die Woche kostet zwischen CHF 660.- und CHF 570.- nach Selbsteinschätzung. Nichtverdienende können einen reduzierten Seminarpreis von CHF 480.- bezahlen. Bei Bedarf kann zusätzlich eine Preisreduktion von CHF 100.- schriftlich beantragt werden.

Inbegriffen sind: Kurskosten, Übernachtungen mit Halbpension, Kurtaxe. Nicht inbegriffen ist die Loipenwochenkarte (CHF 40.-).

In Salecina gibt es einen kleinen Selbstbedienungseinkaufsladen mit der Möglichkeit sich ein Picknick einzukaufen.

Bei den Kurskosten handelt es sich um eine Pauschale, die auch bei früherer Abreise anfällt.

Anmeldung

Über unsere Homepage, via E-Mail oder telefonisch. Nach erfolgter Anmeldung verschicken wir eine Buchungsbestätigung mit den Angaben zur Überweisung der Anzahlung. Eine Rückerstattung der Vorauszahlung, abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von CHF 30, ist nur bei Absage bis sechs Wochen vor Kursbeginn möglich. Wir empfehlen, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschliessen.

DER KURS

Die Teilnehmer sollte vielseitig bequeme Sportbekleidung mitbringen, am Besten im Zwiebelprinzip aus verschiedenen Schichten: Sportunterwäsche, Faserpelz oder Softshell, sowie eine dünne Windjacke. Skiausrüstung komplett mit Ski, Stöcken und Schuhen für Skating. Eine Leihhausrüstung kann über das Sportgeschäft Giacometti in Maloja bezogen werden: Tel. +41-(0)81 834 10 30, E-mail: giacomettisport@bluewin.ch.

Außerdem Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor, Mütze, Sonnenbrille, Handschuhe, Trinkflasche, Wanderstiefel, leichter Sportrucksack.

Für's Haus:

Hausschuhe mit fester Sohle, Handtuch, bequeme Kleidung

Kursleitung

Ingo Johannsen, Fritz-Schumacher-Allee 17, 22417 Hamburg, E-Mail: i.johannsen@hamburg.de

Grundausbildung zum Instruktor Skilanglauf bei Swiss Snowsports im Jahr 2008 und regelmäßig hier im Tal für sein privates Ausdauertraining oder den gelegentlichen Skiunterricht.

SALECINA

Das Haus mit den meisten Sternen zwischen Bergell und Engadin

www.salecina.ch